

Fisk från uthålligt fiske och ekologisk fiskodling

FISK OCH SKALDJUR är proteinrik mat som innehåller mycket vitaminer och mineraler, särskilt vitamin D, jod och selen. I fet fisk som makrill, sardin, sill, ansjovis och lax finns också mycket av den nyttiga fettsyran omega-3. Vi rekommenderas därför att äta mer fisk, men samtidigt får vi veta att haven plundras. Genom fisket hotas många fiskarter och vattenlevande däggdjur av utrotning eller av att minska drastiskt i antal.

När vi väljer vilken fisk vi ska äta är det därför mycket viktigt att veta att den fiskats på ett hållbart sätt. Då är det okej att äta torsk ibland.

Fisken och andra arter i havet är hotade

Utfiskning och rovdrift

Enligt FN:s organ för jordbruk och mat, FAO, har 24 procent av världens fiskbestånd fiskats för hårt och 52 procent är på gränsen till vad de tål. I våra närmaste vatten är torsken ett bra exempel. Förr vimlade det av torsk i både Västerhavet och Östersjön, men sedan många år är torsken hotad. Det är ont om torsk som är större än 30 cm och det finns risk att den kommer att slås ut helt. När en art fiskas för hårt kan det leda till stora förändringar för livet i vattnet. Med färre torskar rubbas förhållandet mellan olika arter. Det gör bland annat att mer alger växer till och vattnet blir då mer grumligt och syrefattigt.

Det påverkar i sin tur andra arter negativt. Det är viktigt att fisken fångas i områden där det finns tillräckligt med fisk för att beståndet inte ska minska. Det har också stor betydelse *hur* fisken fångas. Stora båtar med trål kan fånga enorma mängder fisk när det

trattformade nätet dras genom vattnet. Men vid trålning och även vid annat fiske hamnar djur som man inte vill fånga i redskapen. Det är både småfisk och större djur som tumlare, delfiner, sälar och sjöfåglar. I det storskaliga fisket i världen är dessa "bifångster" ofta mycket stora, vilket bidrar till rovdriften.

Men det finns metoder att minska bifångsterna. Man kan använda små ekolodsspeglar som skrämmer bort tumlare, och trålar som förses med sorteringsrister och fyrkantiga maskor i stället för runda gör att fisk av fel storlek inte följer med. När man trålar på botten efter havskräfta följer ofta torsk med som bifångst och botten påverkas kraftigt av trålen. Havskräfta bör därför i stället fångas med bur.

Tre fiskar blir en

Nästan hälften av den fisk som äts i världen är odlad, dvs den lever inte fritt i havet utan föds upp i kassar. Lax och öring är odlade fiskarter som äts mycket i Sverige. Den odlade fisken kan göra stor skada på havens fiskbestånd då fodret består av annan fisk. Norge är en stor producent av odlad fisk. År 2007 användes i Norge 2,5 miljoner ton vildfångad fisk för att producera 830 000 ton odlad fisk. Fiskodlingen använder alltså mer fisk till fiskmat än till människomat. En del av den fisk som blir foder skulle i stället kunna växa till sig och bli bra matfisk och delar av foderfisken är dessutom ett viktigt steg i näringskedjan i havet. För fisk som inte odlas ekologiskt används också stora mängder kemikalier och antibiotika som kan påverka andra djur i näringskedjan.

Sjuka hav

Många fiskbestånd är hotade eller giftbelastade på grund av miljögifter och övergödning. Särskilt drabbat är Östersjön. Tusentals nya kemiska ämnen, till exempel bromerade flamskyddsmedel och PFOS (ett perfluorerat ämne som ingår bland annat i brandsläckningsskum), innebär nya risker för miljön. Dioxinhalterna är fortsatt höga i fet fisk från Östersjön, framför allt i Bottenhavet vilket lett till ett förbud att sälja fet Östersjöfisk inom EU på grund av hälsorisker. Övergödningen fortsätter och drabbar nu inte minst öppna havet och leder till ökad algblomning och ökad utbredning av syrefria bottenar.

Miljömärkning är bra politik för fisken

Det krävs både beslut i varje enskilt land och internationella avtal för att minska utfiskning och föroreningar. Men som konsument av fisk och skaldjur kan vi också påverka och hjälpa till att bevara havens ekosystem. KRAV och MSC (Marine Stewardship Council) är de två miljömärken för fisk och skaldjur som garanterar att fångsten har skett på ett hållbart sätt. MSC-märkning garanterar ett välskött fiske på bärkraftiga fiskbestånd, med hållbara fiskemetoder utan negativa konsekvenser för den marina miljön.

KRAV-märkt fisk och skaldjur fångas på ansvarsfullt sätt

Den KRAV-märkta fisken uppfyller tre viktiga villkor: fisket ska vara långsiktigt hållbart, utföras med säkra metoder och vara spårbart.

Långsiktigt hållbart

KRAV-märkt fisk kommer från bestånd som sakkunniga bedömer kan tåla fisket på lång sikt. Köper du en KRAV-märkt torsk så finns

det tillräckligt många torskar i området där den levtt, både köns mogna och yngre, för att beståndet ska kunna fortsätta vara livskraftigt. Rekommendationer från Internationella havsforskningsrådet, ICES, följs alltid.

Säkra metoder

Fiskeredskapen ska inte fånga fisk av fel storlek eller av andra arter än vad man avser fånga, så kallad bifångst. I KRAV-fisket blir mängden fisk som kommer med av misstag minimal och det blir också skadorna på andra fiskarter, sjöfåglar och andra djur som lever i havet. Fiskemetoderna förstör inte heller botten eller korallrev. Trål får användas men med hårda restriktioner.

Spårbar fångst

Det ska gå att få reda på var den var den KRAV-märkta fisken är fångad. Det innebär att det går att veta var fartyget fiskar och att det bara fiskar på godkända bestånd. För att minska miljöbelastningen är dessutom kraven höga på vilka drivmedel, oljor och bottenfärger fartygen får använda. Fisken får inte innehålla höga halter av dioxiner och tungmetaller. Bestånd som innehåller höga halter godkänns inte.

KRAV-märkt fiske minskar klimatpåverkan

När en torskfiskare följer KRAV:s regler blir utsläppen av växthusgaser enligt forskningen cirka 54 procent mindre än för den torsk som inte är miljömärkt. Det är framför allt fartygens bränsleåtgång som har betydelse för klimatet. Transporter i senare led har mindre betydelse med undantag för flygfrakt av färsk fisk. Hur mycket bränsle som går åt vid fisket beror bland annat på fiskbeståndets tillstånd. Ju livskraftigare det är desto effektivare blir fisket och ju mindre bränsle går det åt. Att KRAV-fiske bara får ske på hållbara bestånd är alltså bra även för klimatet. Även fiskeme-

toden har betydelse för energiåtgången. Att dra en trål längs botten för att fånga torsk eller havskräfta kräver mycket energi. Trålen som är försedd med tyngder väger en hel del och sedan tillkommer fångsten liksom bottenmaterial som följer med. Köldmedlen som används ombord i kyl- och frysanläggningar har också stor betydelse för klimatet. Fortfarande används mycket syntetiska köldmedier på vissa båtar som fångar torsk och annan vitfisk. Läckage av köldmedier har visats orsaka 30 procent av den totala klimatpåverkan i norskt fiske av vitfisk, lika mycket som dieselanvändningen ombord. KRAV har infört en regel som innebär att syntetiska köldmedier inte får användas utan bara naturliga medel som ammoniak och koldioxid.

När du handlar fisk ...

Efterfrågan på hållbart fiskad fisk och skalldjur ökar starkt. Det gör att allt fler fiskare ställer om sitt fiske så att det kommer fler och fler KRAV-certifierade fiskprodukter.

2010 fanns i butikerna KRAV-märkt fryst vildfångad torsk, kolja, sej, sill, räkor, bur-

fångad havskräfta, odlad lax och odlade blåmusslor. Det finns också förädlade och färdiglagade livsmedel som kaviar och fiskgratäng. Ett gott exempel är att välja KRAV-märkt torsk och kolja som kommer från ett hållbart bestånd i Barents hav och fångas vid norska Lofoten. Torskarna är meterlånga och fångas med lina och krok som är så stora att bara de stora fiskarna fastnar. Fisken fryses ned genast i lokala anläggningar och ger sysselsättning till större delen av den lokala befolkningen.

Andra saker att tänka på för att bidra till ett hållbart fiske är att inte köpa för små fiskar. Det är viktigt att fiskarna hinner fortplanta sig åtminstone en gång innan de fångas. Man kan också kontrollera ursprunget på frysta produkter och undvika fisk som transporterats lång väg.

